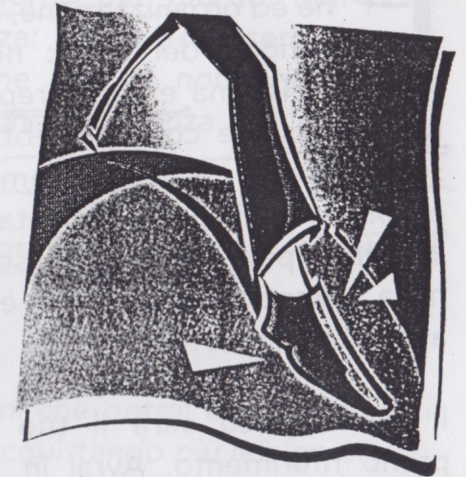
Programma educazionale a cura di:
Stefano Nardini, Fiorenzo Corti, Roberto Latini

Con la collaborazione di GlaxoWellcome

Giovedì 9 Giugno 2016 ore 14.10

Hai già compiuto un *grande passo*



Se stai leggendo, hai già compiuto il primo importante passo: decidere di smettere di fumare. Nelle prossime settimane affronterai varie situazioni, avrai molte piacevoli sorprese (come salire 2 piani di scale molto più facilmente e non sentire di aver corso la maratona di New York!), ma dovrai anche gestire momenti in cui probabilmente avrai la forte tentazione di riprendere a fumare. Vai vergognarti di fronte a te stesso, ma ricorda che ci vuole anche la testa (mentale) ma anche ripensamenti.

Diventare un ex-fumatore è un po' come intraprendere un viaggio di lunga durata. Non si smette da un giorno all'altro, ci vuole tempo per abituarsi. Molti hanno smesso con successo, altri hanno provato a smettere anche 2 o 3 volte, ma poi hanno ricominciato. Non ti preoccupare se è successo anche a te, potrai trarre delle utili considerazioni dalle tue precedenti esperienze e vedrai che ce la potrai fare. Smettendo di fumare diventerai più orgoglioso di te stesso ed anche i tuoi familiari ed i tuoi amici ti guarderanno con occhi diversi.

e dovrò reimpostarmi anche su altri fronti

Insieme
per arrivare alla meta

Per affrontare al meglio le situazioni serve preparazione ed organizzazione, e questo vale anche per la cessazione del fumo: non è solo una questione di volontà, bisogna essere preparati, conoscere cosa potrebbe succedere e sapere come affrontarlo. Altro fondamentale punto per avere successo nella cessazione del fumo è avere un supporto.



Il tuo medico sarà il tuo primo riferimento. Avrai in lui un supporto professionale, che ti potrà spiegare tutti gli aspetti della cessazione del fumo, da quelli fisici a quelli psicologici.
Con lui potrai approfondire a quali cambiamenti andrai incontro smettendo di fumare e quali benefici ne potranno conseguire per il tuo stato di salute.

Un ulteriore supporto lo potrai trovare in questo manuale, nato per darti un aiuto nell'affrontare con successo la tua "nuova vita" da non-fumatore, dove troverai consigli e suggerimenti per imparare ad affrontare anche i momenti più difficili.
Iniziamo con le "regole d'oro" da tenere sempre presenti.

Le "REGOLE D'ORO"

Affronta la situazione giorno per giorno, non porti obiettivi a lunga scadenza: pensa ad essere un non-fumatore per le prossime 24-ore, non preoccuparti oggi di porti obiettivi a lunga scadenza

Riesamina spesso i progressi compiuti, congratulati con te stesso

Gratificati con piccoli doni che potrai comprare con il denaro risparmiato non acquistando più le sigarette

Ricorda sempre:

- *smettere di fumare non dipende solo dalla forza di volontà, ma soprattutto da una buona organizzazione nell'affrontare questo periodo*
- *in ogni momento tu hai il controllo, perché tu hai scelto di smettere*
- *ogni giorno che passa la tua dipendenza dal fumo diminuisce*
- *anche un solo "tiro" renderebbe vani tutti i tuoi sforzi fatti fino ad ora*

Cosa fare nei giorni precedenti alla data in cui hai deciso di smettere di fumare



Dopo avere stabilito con il tuo medico la data in cui smetterai di fumare, un giorno che preferibilmente possa essere tranquillo, libero da stress, che non ti porti in situazioni dove il desiderio di fumare potrebbe essere molto forte, avrai a disposizione un certo numero di giorni durante i quali organizzare la "nuova vita" da non fumatore.

Dillo a tutti!

Comunica questa data ai tuoi familiari, amici, colleghi, che, in molti casi, hanno dimostrato di essere in grado di fornire sostegno nei momenti di maggiore bisogno.

Pulizia: indispensabile!

Elimina i pacchetti di sigarette, accendini, posacenere da casa, dalla macchina, dall'ufficio, in tutti i luoghi dove abitualmente li riponi. Se ci sono altre persone in casa che fumano, chiedi di aiutarti facendo in modo che non lascino sigarette o accendini a portata di mano.

Bando alle vecchie abitudini

Evita di fumare nei soliti luoghi, cerca di fumare in luoghi per te non piacevoli in modo che fumare inizi a diventare disagevole, prova a fumare con la mano con cui non fumi di solito.

Se non è la prima volta

Se hai già tentato una o più volte di smettere senza successo, cerca di pensare quale è stato il fattore principale per cui hai ripreso a fumare. (licore di tenore su l'umore dopo [illegible]

Una mano serve sempre

Per molti può essere utile avere uno speciale supporto da una persona in particolare, potrà essere un familiare o un amico, non importa. La persona da te scelta ti potrà aiutare quotidianamente o solo nei momenti più duri, sarai tu a scegliere. In questo manuale troverai consigli anche per chi vorrà aiutarti.

Cosa mi succederà
quando smetterò di fumare?



Smettendo di fumare, potresti andare incontro a varie situazioni, dovute alla mancata assunzione di nicotina.
Il corpo reagisce a questa mancanza e le sensazioni che proverai potranno essere spiacevoli, ma rappresentano solo il modo in cui il tuo fisico si sta disintossicando.
Sarà del tutto normale quindi provare ansia, irrequietezza, insonnia, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, mal di testa.
Sensazioni che saranno presenti in modo più accentuato nei primi giorni di cessazione del fumo e che poi andranno riducendosi spontaneamente. Volligor

Ricorda: riprendere a fumare non è una soluzione, e ti darà un beneficio solo momentaneo.

anche sull'umore. Bisogna intervenire per altre vie.

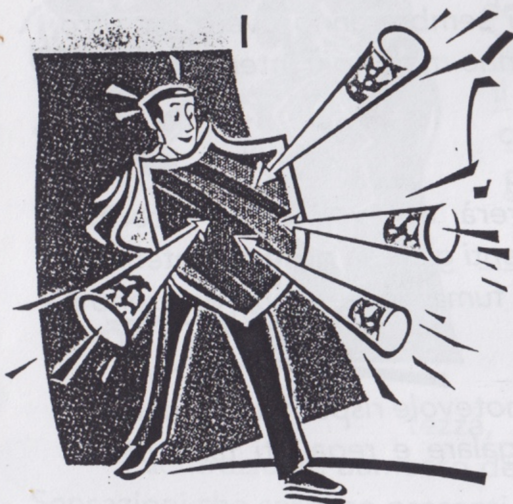
I benefici invece che avrai smettendo saranno molti:

- *ti accorgerai che i cibi sembreranno avere un altro sapore, e gli odori saranno molto più intensi di quello che ricordavi*
- *il tuo aspetto migliorerà notevolmente: alito più fresco, non più dita e denti gialli, la pelle diventerà più luminosa, la pelle di chi fuma riceve meno ossigeno*
- *non fumando, avrai un notevole risparmio economico, che ti consentirà di regalare e regalarti tanti piccoli piacevoli pensieri*
- *non fumando avrai più fiducia in te stesso*

Primi giorni senza sigarette:

come far fronte ai sintomi da astinenza

Durante i primi giorni in cui smetterai di fumare i sintomi da astinenza potrebbero procurarti disagio, ma andranno man mano attenuandosi col tempo fino a scomparire.



Non è detto che tutti vadano incontro agli stessi sintomi, alcune persone non ne hanno per niente, ma è meglio essere pronti a gestire la situazione al meglio.

Se provi:

Irrequietezza, ansia

Quando provi queste sensazioni, cerca di cambiare situazione per es. prenditi una pausa e fai alcuni respiri profondi, una passeggiata, una chiacchierata con un amico, un bagno rilassante; sono tutti espedienti che ti possono aiutare a ridurre la tensione.

Insonnia

Se fai fatica a dormire, evita di bere il caffè dopo cena e di ridurre il consumo di bevande ricche di caffeina come tè, coca cola; un bicchiere di latte caldo prima di coricarti può essere un ottimo rilassante.

Incrementare l'attività fisica, passeggiate a piedi oppure un po' di palestra, oltre che a mantenerti più in forma, aiutano ad arrivare più rilassati ed un po' più stanchi la sera e prendere sonno più facilmente.

Difficoltà di concentrazione

Se hai difficoltà a concentrarti cerca di rilassarti per un momento, se è possibile fai una piccola passeggiata.

Soprattutto non ti preoccupare, dai tempo al tuo fisico di abituarsi a questa nuova situazione, che è solo momentanea.

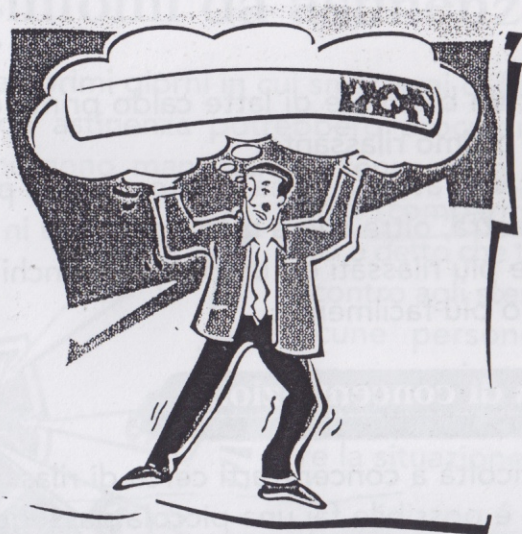
Se ne hai la possibilità fai un riposino durante la giornata, oppure cerca di dormire più ore rispetto al solito durante la notte in modo che la mente sia riposata.

Stipsi

Alcune persone smettendo di fumare riferiscono questo tipo di disturbo, che è superabile bevendo molta acqua, mangiando cibi ricchi di fibre: frutta, verdura, alimenti integrali, che inoltre aiutano anche a detossificare l'organismo.

Se il problema non si risolve, consulta il tuo medico che ti potrà consigliare su eventuali rimedi farmacologici.

Emergenza:
il desiderio sembra insopportabile



A volte potrebbe succedere di dover superare dei momenti in cui sembra di non farcela. Non ti preoccupare, è del tutto normale. Cambiare le nostre abitudini è sempre difficile, soprattutto se queste comprendono anche una dipendenza fisica, ma le cose cambieranno presto e con un po' di organizzazione anche questi momenti saranno superabili.

Solo pochi minuti

Se distrai immediatamente il pensiero, il desiderio impellente di sigaretta che provi, dura solo pochi minuti, circa 5, dopo diventa nettamente inferiore. Per cui quando hai questi momenti prova ad aspettare 5 minuti e fai dei respiri profondi e vedrai che la situazione migliorerà.

Acqua

Bevi un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi, lentamente, tenendo l'acqua in bocca per un attimo prima di deglutire.

Spezza la tensione

Cerca di spezzare la tensione del momento facendo immediatamente qualcosa d'altro, come fare una piccola passeggiata per 5 o 10 minuti, stai in piedi se eri seduto o viceversa. Cerca di occupare la bocca masticando una gomma o una caramella e tieni occupate le mani: giocherella con una matita o scarabocchia qualcosa. Cerca di distrarti nel modo che più ti piace per superare questo momento.

Le *situazioni difficili:* c'è sempre un modo per uscirne

Smettendo di fumare, ci saranno alcuni momenti della giornata ed alcune occasioni che da fumatore erano tipiche per accendere una sigaretta. In questi momenti potrebbe essere più difficile far fronte al desiderio di fumare, perché la sigaretta rappresenta anche un'abitudine, un'assuefazione non solo fisica ma anche psicologica, e le abitudini a volte sono difficili da cambiare. Anche il solo tenere in mano la sigaretta, giocherellare con l'accendino sono ritualità che potranno mancarti.



Ogni persona avrà "situazioni difficili" diverse, qui di seguito ci sono alcuni consigli per le più frequenti.

Alla fine dei pasti

Fumare a fine pasto dopo il caffè è molto frequente, ma ci sono molte cose che puoi fare per evitarlo. Cerca di mangiare con tranquillità, assaporando i cibi. Se puoi evita di bere il caffè, questo aiuterà molto a non avere il desiderio di accendere una sigaretta: il legame caffè-fumo infatti è molto forte. Finito il pasto, muoviti subito in modo da distrarti dalla necessità di una sigaretta. Lavarsi i denti immediatamente dopo il pasto riduce molto il desiderio di fumare.

Parlare al telefono

Se eri abituato a fumare mentre parlavi al telefono, cerca di cambiare le azioni abituali che facevi. Se di solito stai seduto, prova a stare in piedi, impugna la cornetta con la mano con cui di solito fumavi, procurati dei piccoli oggetti da tenere a portata di mano per impegnare le mani in modo che non ti manchi la sigaretta (per es. una matita per scarabocchiare qualcosa).

In automobile

Per evitare di fumare in automobile mastica una gomma o della liquirizia, tieni il finestrino un po' abbassato in modo che l'aria fresca possa circolare ed ossigenarti. Fondamentale è che in auto non ci siano "ricordi di fumo": pacchetti di sigarette, accendini, odore di fumo!

Con gli amici, al bar, al ristorante, in viaggio

Se i tuoi amici fumano, sarebbe gentile da parte loro, per aiutarti in questo periodo, non fumare in tua presenza, oppure puoi allontanarti tu mentre loro stanno fumando. Se per te il bar è un luogo di forte "tentazione", per i primi tempi, sarebbe meglio evitarlo, oppure sceglierne uno dove non vi sia un'alta percentuale di fumatori. Ovunque sia possibile, ristoranti, treni, aerei, alberghi, scegli gli spazi destinati ai non fumatori, sarà più facile non avere desiderio di una sigaretta.

Pensa positivo!



Anche tra i più motivati a smettere di fumare, possono verificarsi dei momenti in cui è difficile non pensare di aver fatto una scelta sbagliata. Avere dubbi è del tutto normale, importante è sempre ricordarsi che le cose cambiano se le guardiamo più positivamente.

Esempio:

VISIONE NEGATIVA

"E' troppo difficile non ce la posso fare"

VISIONE POSITIVA

"Si, smettere è difficile, ma posso farcela. Ho faticato per arrivare a questo punto. So affrontare la situazione. Molte persone ce l'hanno fatta e io sarò come loro"

VISIONE NEGATIVA

"Per smettere ci vuole una grande forza di volontà, mi sono accorto di non averla"

VISIONE POSITIVA

"Smettere non è solo una questione di volontà, ma di capacità ed organizzazione. Ho imparato molte cose, mi sono organizzato per affrontare i momenti difficili. Posso farcela!"

Gratificati:
un regalino fa sempre bene

Oltre all'immenso vantaggio in termini di salute, smettere di fumare significa risparmiare. Fai un rapido calcolo di quanto costa una settimana di fumo, o meglio ancora in un anno (es: un pacchetto di sigarette al giorno per 1 anno significano circa 1.800.000 lire). Certo non sono somme enormi, ma con questi risparmi potrai premiarti.



Regalati piccole cose che ti piacciono, creati delle ricorrenze personali: la prima settimana, il primo mese, e così via.

Queste piccole attenzioni te le meriti!

Se vivi con un *fumatore*



Smettere di fumare e vivere con una o più persone che fumano, non è la cosa più semplice. Si può però convivere con le necessità di ognuno, cercando di far capire che in questo momento sei tu ad avere bisogno di una particolare disponibilità e pazienza.

Chiedi a chi fuma :

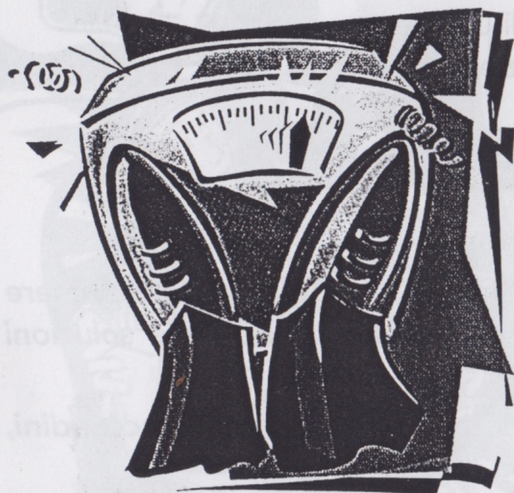
- *di non fumare in tua presenza:*
- *fumare in un'altra stanza o meglio ancora fumare fuori (in giardino od in terrazzo) sono delle soluzioni attuabili*
- *di non lasciare sparsi per casa sigarette, accendini, o quant'altro ti possa "tentare"*
- *di pulire e riporre i posacenere ed arieggiare i locali dove si fuma, in modo che l'aria di casa sia pulita*

Alcuni potranno essere un po' spazientiti dalle tue richieste, ma al momento sei tu la persona che ha bisogno di aiuto e tutto sommato, potrai fargli capire, che i piccoli cambiamenti che chiedi loro non costituiscono grandi sacrifici e sono unicamente momentanei, e serviranno a farti approdare ad una meta importante: smettere di fumare.

Aumentare di peso:

una grande preoccupazione

L'aumento di peso è una preoccupazione molto frequente per chi decide di smettere di fumare, ed a volte è uno dei motivi per cui si ritorna a fumare, nella errata convinzione che questo porterà a dimagrire. E' vero, un certo aumento di peso può esserci, ma in genere non è superiore ai due o tre chili e non tutti comunque ingrassano.



L'aumento ponderale è legato al fatto che smettendo di fumare il metabolismo generale rallenta e si tende ad avere più appetito. Grandi aumenti di peso però sono legati al ricorso a cibo e dolciumi in quantità. In chi smette di fumare, infatti, c'è la necessità di avere bocca e mani impegnate, per sopperire alla mancanza della sigaretta.
Per non incorrere in questo problema, non è necessario seguire una dieta rigida, che soprattutto nelle prime settimane sarebbe troppo difficile da sostenere, ma cambiare gradatamente le proprie abitudini alimentari.

Quando c'è 'stà' [illegible], si ragiona fino ad un certo punto, bisogna adottare rapidamente delle strategie (es. [illegible] e resistere perché passerà coi minuti trascorsi)

- Mangia con tranquillità, lentamente, il senso di sazietà insorge dopo 15 minuti, se aspetti probabilmente non avrai voglia di un secondo piatto.
- Dolciumi, alcool e cibi ricchi di grassi non sono necessari ai fini nutrizionali. Introduci nella tua dieta grandi quantità di frutta e verdura, preferisci cibi alla griglia o bolliti, piuttosto che fritti.
- Potresti avere una gran voglia di mangiare dolci, cerca di mangiare caramelle non gommose o masticare gomme senza zucchero e bere molta acqua.
- Preferisci sempre cibi a basso contenuto calorico, come latte scremato, alimenti a basso contenuto di zuccheri; se fai degli spuntini ricorri alla frutta o sgranocchia delle carote.
- Un po' di attività fisica ti aiuterà a perdere calorie: sali le scale a piedi, vai a lavorare in bicicletta; se prendi un mezzo pubblico scendi una fermata prima o parcheggia la macchina un po' più lontano del solito in modo da camminare almeno 15 minuti al giorno.

DIARIO DI VIAGGIO

Sto smettendo di fumare perché:

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______

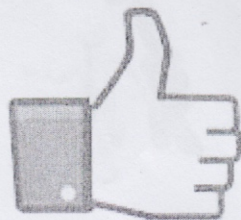
Quando mi è venuta voglia di fumare:

GIORNO	ORA	CIRCOSTANZA	STATO D'ANIMO	FOMATO	
				SI	NO

Quando mi è venuta voglia di fumare:

GIORNO	ORA	CIRCOSTANZA	STATO D'ANIMO	FUMATO	
				SI	NO

VALE LA PENA SMETTERE?



Parliamo di aspettativa di vita....

L'aumento dell'aspettativa di vita associato alla cessazione del fumo a qualsiasi età è maggiore per i fumatori che smettono prima. In base allo studio prospettico di Doll e collaboratori, condotto su 34.439 medici uomini nel regno Unito dal 1951 al 2001, la cessazione del fumo, anche in tarda età., migliora l'aspettativa di vita.

Ma di quanto?

I fumatori che hanno smesso a 60 hanno guadagnato almeno 3 anni di vita. Smettere prima aumenta però gli anni di vita guadagnati. I fumatori che hanno abbandonato le sigarette a 50 anni hanno guadagnato circa 6 anni di vita, chi ha smesso a 40 circa 9. I fumatori che hanno interrotto il consumo di tabacco prima della mezza età hanno guadagnato circa 10 anni di vita con curve di sopravvivenza simili a quelle delle persone che non hanno mai fumato (Doll, Peto, Boreham, 2004).



DECALOGO PER SMETTERE DI FUMARE:

1. Eliminare le sigarette, gli accendini e i posacenere da casa, auto, motorino, zaino....
2. Bere molta acqua
3. Dire alle persone a cui tieni che stai smettendo di fumare
4. Rimandare, se possibile, per un paio di settimane le decisioni più importanti che potrebbero crearti stress
5. Allontanarsi da amici e familiari fumatori e chiedere di non fumare in tua presenza
6. Aumentare l'attività fisica
7. Eseguire esercizi di respirazione
8. Individuare una persona di riferimento (magari un ex fumatore) in famiglia o fra gli amici che ti aiuti a sostenere la tua decisione
9. Evitare di bere caffè e alcolici
10. Evitare di mangiare cibi grassi

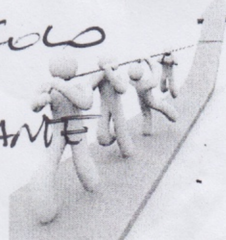
SITUAZIONI A RISCHIO



SITUAZIONI	QUALE STRATEGIA POSSO USARE PER RESISTERE AL DESIDERIO IN QUESTA SITUAZIONE?
1. In compagnia di fumatori	
2. Dopo aver bevuto alcolici	
3. In caso di forte desiderio di fumare	
4. Dopo un pasto o un caffè	
5. In situazione di stress, inquietudine o conflitto	
6. In caso di umore basso	
7. In caso di aumento di peso	
8. In una situazione di relax	
9. In una situazione in cui ho bisogno di concentrarmi	
10.	
11.	
12.	
13.	

...ANDO ARRIVA LA VOGLIA POSSO.........

FASCICOLO
NATO
IMPORTANTE



FARE	PENSARE
- Scrivere nel diario di viaggio - Bere un bicchiere d'acqua e trattenere le sorsate in bocca per qualche secondo - Attività fisica - Dedicarmi ad un passatempo - Andare al cinema - Dedicarmi al giardinaggio - Leggere un libro - Chiamare qualcuno al telefono: Chi? .... - Chiedere aiuto a qualcuno - Mandare una e-mail - Navigare in internet - Ascoltare musica - Suonare - Fare una doccia o dedicarmi a me stesso - Andare in piscina - Fare una sauna - Andare dal parrucchiere - Andare a fare una passeggiata - Cucinare - Fare compere - Accudire un animale - Dedicarmi ad attività artistiche o artigianali - Fare esercizi di rilassamento o meditare - Respirare profondamente	- Che, anche se è difficile, è possibile resistere - Distrarmi e pensare a qualcos'altro - Riflettere sulle conseguenze negative del fumo - Auto incoraggiarmi e farmi forza - Dirmi: "non lo voglio fare (se cedo una volta, la voglia torna di sicuro)!" - Immaginare qualcosa di rilassante - Pensare alla reazione degli altri - Pensare che il desiderio di sigaretta è come un'onda: dopo l'apice, diminuisce progressivamente - Pensare ai motivi che mi hanno portato a smettere di fumare - Riconoscere le difficoltà del cambiamento - Aspettare e pensare che vale la pena aspettare

Sindrome da astinenza da nicotina

Centro Trattamento Tabagismo – Ulss 3 – Bassano del Grappa

SINTOMI	DURATA	CONSIGLI
Affaticabilità, astenia	fino a un mese	Aumentare l'attività fisica e le ore di sonno notturno
Difficoltà di concentrazione	varie settimane	Accettare serenamente questa difficoltà dal momento che è transitoria anche se di lenta risoluzione
Stordimento, vertigini	qualche giorno	Non preoccuparsi poiché i disturbi cessano spontaneamente in brevissimo tempo
Cefalea	variabile	Cercare di rilassarsi maggiormente perché il sintomo è in relazione prevalentemente con uno stato di tensione
Tosse	una settimana	Bere frequentemente piccoli sorsi d'acqua
Costrizione toracica	meno di una settimana	Non preoccuparsi perché il disturbo passa da solo
Insonnia, agitazione	meno di una settimana	Evitare bevande a base di caffeina e stimolanti, soprattutto di sera
Aumento dell'appetito	molte settimane	Consumare pasti piccoli e frequenti; mangiare molta frutta, verdura e legumi freschi
Stitichezza	quasi un mese	Bere molti liquidi e cibi ad alto contenuto di fibre
Forte desiderio di fumare	intenso per due settimane, poi variabile	Dedicarsi a hobbies e ad attività alternative allo scopo di allontanare il pensiero (attività motoria, passatempi manuali, chiacchierare al telefono con amici...)

"Mamme libere dal fumo" - Sbrogiò, Latini, Michieletto, Padovan - 2003

COMPLIMENTI, SMETTERE DI FUMARE E' STATA UN'OTTIMA SCELTA! VEDIAMO PERCHE'..



DOPO 20 MINUTI DI ASTENSIONE

- La pressione arteriosa si stabilizza e migliora
- Si normalizza la frequenza cardiaca
- Si normalizza la temperatura di mani e piedi

DOPO 8 ORE DI ASTENSIONE

- Scende il livello di monossido di carbonio nel sangue
- Si normalizza il livello di ossigeno nel sangue
- Il livello di nicotina scende fino al 93%

DOPO 24 ORE DI ASTENSIONE

- I livelli di monossido di carbonio nel sangue ritornano alla normalità
- Diminuisce il rischio di attacco cardiaco
- I capelli, la pelle e l'alito non odorano più di fumo

DOPO 48 ORE DI ASTENSIONE

- Iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- Migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

DOPO 72 ORE DI ASTENSIONE

- Si rilassano i bronchi, facilitando il respiro, soprattutto sotto sforzo
- Aumenta la capacità polmonare

DA 2 SETT. A 3 MESI DI ASTENSIONE

- Migliora la circolazione sanguigna
- Il livello di energia fisica aumenta
- Aumenta del 30% la funzione polmonare
- Il viso ritorna ad essere più roseo e il colorito della pelle più luminoso
- I capelli ritorneranno ad essere più splendenti

DA 3 A 9 MESI DI ASTENSIONE

- Diminuiscono affaticamento, respiro corto, sinusite e tosse
- Le ciglia vibratili dell'apparato respiratorio tornano in azione e con loro la capacità di combattere le infezioni
- Aumenta il livello di energia generale

DOPO UN ANNO

- il rischio di sviluppare patologie coronariche, infarto miocardico e ictus scende del 50 per cento

DOPO 5 ANNI DI ASTENSIONE

- La mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio, che fuma un pacchetto al giorno, si riduce progressivamente del 50%
- Diminuisce il rischio di sviluppare tumori in altre sedi anatomiche: bocca, esofago, faringe, laringe, reni, vescica e pancreas
- Il rischio di sviluppare patologie coronariche continua a ridursi gradualmente
- Per le donne ex fumatrici, scende la minaccia di ammalarsi di diabete al livello delle donne che non hanno mai fumato

DOPO 10 ANNI DI ASTENSIONE

- Il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato
- Anche per gli uomini il pericolo di sviluppare diabete scende ai livelli dei non fumatori
- Scende il rischio di sviluppare una patologia tumorale alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, al rene, al pancreas e ai polmoni, riducendosi fino al 70 per cento

- Ogni giorno diventa sempre meno difficile dice Lucrezia per osservazione diretta. Bere x eliminare la nicotina
consiglia la psicologa di evitare il caffè
consigliano

Domani thè verde
Mi dà con fastidio che mi venga il pensiero che vorrei fumare.
Mi raccomando di risentirci tra [illegible]
Un pò di cioccolato fondente
Aumentare il movimento fisico
nel week end
Pulire tutto
a casa
fare movimento

10 monossido oggi
2.40
prima sera 6.40

Sarebbe utile essere a zero [illegible] perchè si inizia col mantenimento

DECALOGO PER SMETTERE DI FUMARE

1



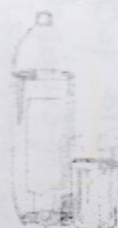
Fatti aiutare e sostenere: comunica la tua scelta ad amici e parenti perchè non fumino in tua presenza e ti incoraggino, parla col tuo medico, informati sui centri antifumo, chiama il numero verde 800-554088.

2

Getta le sigarette e allontana dalla tua vista accendini e posacenere.

3

Ricorda che i piccoli disturbi di mancanza di sigarette (nervosismo, bocca secca, senso di fame) si possono vincere.



Bevi più acqua del solito e soprattutto prima dei pasti per sentirti pieno.

Porta con te stuzzicadenti o analoghi da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.



Gratificati: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono; premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo; pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.



7

Se hai voglia di ricominciare pensa al tuo corpo: non "puzzi" più di tabacco, l'alito torna normale, i denti ritorneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.

8

Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette e non frequentare ambienti o persone che fumano.
Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.

9



Se pratichi sport o qualche altra attività fisica, potenziala, in quanto contribuisce, fra l'altro, a ridurre la fame.

Se ricadi e fumi una sigarettta non ti scoraggiare, una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.

(Elaborazione grafica a cura di C. Giordani, redazione Ministerosalute.it)

Ministero della Salute

CALENDARIO GIUSTO

Programma dei prossimi incontri

- martedì 17 maggio
- venerdì 20 maggio
- Giovedì 26 maggio
- mercoledì 1 giugno
- Giovedì 9 giugno
- Giovedì 16 giugno



dalle 19.00 alle 20.30

GRUPPO FUMO 17/05/2016

Abbiamo affrontato il problema fisiologico; sistema cardiovascolare, e varie forme di abuso.

- GRUPPO

SALUTE (il fumo è un problema di salute pubblica, " è come CI - Qui può seguire uno spartiacque: lo faccio per me, perché mi voglio bene, perché vorrei cambiare.

CAMBIAMENTO REALE - ["io che sera ho paura di addolorarmentarmi" perché lo vive come una disconnessione dal mondo e non come ristoratore]

BENESSERE

Col fumo vengono falsati dei rituali

RITUALI - che prima mi davano delle garanzie di "benessere"

Rituali rassicuranti perché questo gesto fondamentalmente mi gratifica

GRATIFICAZIONE - Al rituale associo un benefit, mi cambia l'umore

EMOZIONI - es. birra in riva al mare indipendentemente dal fatto che io sappia come è stata fatta

Il CALVADOS è un brandy con proprietà cancerogene

es. le 4000 sostanze date dalla combustione della sigaretta. L'elettronica ne ha 150.

I rituali sono difficili da combattere perché rassicurano

Si vede
" percepito < da me / dagli altri
(come vorrei che mi vedessero gli altri.)

O si CAMBIA o si resta fermi.

es. rituale cambio e mangio una mela alle? CAMBIARE IL RITUALE. Se non cambiamo di testa mai riusciamo a cambiare rituale.

Anche riuscire a parlarne è terapeutico un libero di una convinzione - Concetto di gratificazione, concetto di rinuncia è difficile - Emozioni - Figlie di Manuela con grissino, hao schiaffo, le hanno buttate insieme - Al piacere devo associare qualcosa d'altro, sostituisco la sigarette con qualcosa d'altro. Il percorso dell'astinenza totale non è precluso a nessuno. Se non si affrontano questi punti si torna a fare i tiri e tutto è fatto.

Dugoboni VR dice che c'è una memoria cellulare anche dopo 10 anni nel giro di 6 ore si riattivano tutti i circuiti della dopamina - Bisogna capire che non basta ridurre, si torna ... Devi avere un buon bagaglio di motivazioni perché la nicotina è la madre di tutte le dipendenze e lascia un segno profondo come sostanza di abuso ed in più è legale, a parte nei locali pubblici.

GRUPPO
SALUTE
CAMBIAMENTO
BENESSERE
RITUALI
GRATIFICAZIONE
EMOZIONI
SCELTA DI LIBERTÀ

Diego dice che ha cambiato il rituale. es. bottiglia H_2O. SPOSTO E MI ORGANIZZO CON DELLE STRATEGIE (?) agisco di istinto, impulso

Il nostro organismo ha dovuto smaltire ... Diego ha lavorato sul rituale, salute e cambiamento - Ha avuto qualche crisi, si sveglia, agisce e va molto meglio dei primi giorni

Laura: il rituale: con certe persone si fuma

Annotare certi momenti dei quali si vuole discutere per vedere i miei punti deboli ed i miei punti di forza

Laura salute// SE ASPETTIAMO LA CONFERMA DA CHI ... NON CI ARRIVEREMO ...

26 May 2016

SIGARETTA
- TANTE FUMATE
- SODDISFAZIONE → piacere astinenza
- DROGA → è una funzione alterata
- Piccole e lontane (sfumate) (leggendo)
- Carburante
- Costo valore economico
- nausea fastidio

Stimolazione alterata - dato da un'emozione, da un obiettivo

Alimentazione artificiale di un elemento che alla lunga va a sostituire una funzione vitale - La parte funzionale vitale è rimasta inibita. (vedi anche la redbull)
Una buona attività mentale non deve essere alimentata artificialmente -
Il danno che fumo, alcol, caffeina a certe dosi si paga un dazio troppo alto -. In termini di salute e di benessere - Troviamo altre motivazioni - Nicot. in quanto psicostimola induce dipendenza. Danno vascolare, un danno un enfisema non toglie nessuno, invecchiamento funzionale e ~~[illegible]~~ rallentamento funzionale - Anche in termini di salute fumo - correlati e il metabolismo c'è una disfunzione metabolica aspetti asintomatici che presentano il conto.
sfumiamo i dubbi
non caricarsi di aspettative → Andiamoci piano il tarlo di colora per le conseguenze
motivazioni fumo maschera paure,
a volto scoperto -

INSIDER con AL PACINO

SITO ASL 3

Micol Fiore
ha sentito le linee guida
x la disassuefazione

c'è bisogno di ritrovare un nuovo equilibrio / metabolismo interno la motivazione crea una dose - I corsi servono ad equipaggiarsi - La società talvolta propone cose opposte - La motivazione è altamente soggettiva e cambia negli anni. Senso di libertà, io ci devo arrivare (agli obiettivi) chiedendo aiuto etc.
Personalità astinente sostanze sono un bluff. il fumo è un grande inibitore - d'essere stato un fumatore non è un file che si cancella se io rimango a 6 ore e sono tornato fumatore - Se io rimango a conoscermi adolescenza sostanze etc - i recettori che ho attivato non li taglio, sta a me silenziarli - la grandezza sta qua: so io realizzo (so prima) che quelle cose mi fa male non le vado a prendere.
DISATTIVARLI - Sapere che basta poco per ripartire questa è la conoscenza, con spensieratezza - È il fumo controllato - Conoscendo altre parti di me. tutte le sostanze chiudono le capacità di crescita conoscenza personale. Sostanze interrompono una motivazione, togli il fumo e ritrovi un difficoltà, torni un po' adolescente - Scoprirò altre parti di me che le sostanze inibiscono, ho inciso nelle potenzialità - verrò a conoscere 20% di me -

dipendenze
disturbi da pensieri di ricaduta

Programma dei p

- Martedì 17 maggio
- Giovedì 19 maggio
- Giovedì 26 maggio
- Mercoledì 1 giugno
- Giovedì 9 giugno
- Giovedì 16 giugno

Orario: dalle ore 19 alle ore 20.3

Lina 340 - 4613359

349 5470463 Renata

Quotidianità –

MASchera

Consuetudine

=> DIPENDENZA

Capire i fattori che mettono in crisi l'equilibrio.
Chi mi scombina i miei pensieri
bisogna dare un nome a questi eventi/fattori che scombinano un equilibrio
Capire che cosa la sigaretta andava a coprire
sostituire
mascherare

Aspetti e questioni che devono essere affrontati

Non ricadere in quei rituali che ti fanno tornare ad usare le sigarette.

l'equilibrio è anche chimico ma devi trovare

la chimica viene anche da tramonto passeggiata attività fisica endorfine

dare un nome a quelle emozioni quegli stati d'animo.

la dip. è fisiologica e psichica

ex alcolista da 30 anni un po' ed altri 8 anni per uscirne

Se io non modifico il mio comportamento nel gestire e affrontare la quotidianità

{ Dare un nome a quello STATUS PRE che senti necessariamente tenerlo è l'anticamera

rituali si sostituiscono alla volontà
endorfine ci vuole sforzo iniziale –
è un percorso a lungo termine. Farlo anche se
non ne ho voglia.

pensare ad un piano B.

Un cambiamento non può mai essere positivo
è dinamico per sua natura

Bisogna convivere con un mondo di [illegible]
dobbiamo attrezzarci a vivere in questo mondo.
il cambiamento cos'è
il rituale cos'è –
il cambiamento è una prospettiva
tra progresso e conservazione.

Battito cardiaco → fai altro
caffè

la sigaretta non ha tutte ppté nascoste
e magiche.
Anche Ivan ha in testa un suo rituale
stereotipato.

Ivan: rituale doveva fare un esame abituale.
non sempre l'ansia si manifesta
con le palpitazioni.
l'ansia non ha sempre un senso logico.
Ivan ha fatto il conto. forse sentito le R
Ivan quella sera non fumò (scorsa
sett.) Ivan si era reso conto consapevolmente
che si può tener duro.
→ la sigaretta non si merita tutta
la nostra fiducia.

l'ansia può essere chiamata anche meccanismo
di difesa fa anche fare uno scatto, non è unica
patologica.

Il fumo controllato mai esiste – Compromessi
in certi momenti non serve.

Capire come sostituire
buttare via. È rischioso avere la cosa –
So inconsciamente che ce l'ho a portata di mano.

Ce tengo perché non voglio buttare niente (Enrico)
Bisogna trovare un perché – ci si deve liberare
dell'oggetto misterioso – Quando uno conserva una
cosa vuol dire che in fondo in fondo non
riesce a tagliare.

Deve diventare indifferente.
Se conservo una cosa comunque so che c'è
Il gettarla è una prova di liberazione –
Sembra quasi che l'avevi conservata per
sicurezza, se si toglie questa possibilità è meglio
è come rielaborare un lutto, tagliare con qualcosa
con la quale c'è stato un legame.

"Ivan si dà una data per cominciare a smettere"

Il pensiero resta, è proprio una questione
di testa.
Se il fisico non la richiama se è una scelta
forte, base motivazionale di [illegible].
Come un diabetico che convive con le sfogliatine in
casa... se ho il bisogno di vederle lì...
Sigaretta elettronica, la ritualità è la stessa

Dentro di me penso che aumente la concentrazione etc....
x Enrico x 50 anni ha sentire come me compagna
: i colleghi facevano quello che faceva lui sente fumare. Per Enrico funzionava da ricarica
Effetti delle sostanze psicoattive effetto di aumentato vigilanza ed aumentata performance cognitiva
Attività recettoriali nicotinici adrenergici
parasimpatico simpatico
( )
dipende dalle dosi
Rapporto rischio/beneficio

Cannabinoidi durante l'età evolutiva riducono le sinapsi.
la concentrat THC altamente concentrato pericolosa nell'età adulta - THC è lipofila => ci mette molto per disintossicarsi
Cocaina ACABBUS hanno ricordo di stress di sistemi persone con difficoltà diventano policitarisolori (cocaina per spegnersi) da impotenza difficilmente reversibile solo i non sono sfrancati
Una persona dipendente ha sempre una [illegible] difficoltà intrinseca.
insicurezza
fragilità

Se tu sei convinto di te stesso non hai bisogno di prenderti qualcosa per [illegible] qualcuno.
persone con tante conoscenze ma in fondo profondamente sole.
Chiedere di Diego
e Laura.

prossimi incontri



dalle 19.00 alle 20.30

Dal 11 maggio | 16 giugno 5 settembre |

un mese ingredienti premesse chiarimenti obiettivi
in prospettiva, motivazione fa la differenza.
Non c'è mai il momento giusto.
Uno entra in uno schema di pensiero, organizzazione
motivazione. Il fattore tempo fa la differenza.

Ivan: la pulsione a fumare (spinta che arriva
dall'interno e non si sa neanche da dove arriva
Tutti abbiamo delle spinte interne e tutti abbiamo
degli interni. Se non avessimo un po' di orgoglio,
non ci si alzerebbe dal letto: avere dei filtri di
avvio.

→ Con l'io di Freud
compulsività + subconscio le compulsività non
le controlli. Rituali che è difficile sostituire es.
macchinette. È più associato al piacere ed al rituale
(+o- nelle stesse ore, nello stesso posto....
lettura psicoanalitica azione

LIVIO TOLLIO

1 anno che non fuma!
x 38 anni e 35 col pacchetto in tasca 15÷20
sigarette. 15 gg. di decisione il periodo +
difficile, presa la decisione 3 giorni (3 sigar. last)
primi giorni male fisico x astinenza 2 o 3 gg.
↓ l'ultima se la ricorda

H_2O, frutta disidratata, malessere fisico 10 gg.

A lui piaceva fumare, era un rito
ho visto che si poteva diversificare questo rito
la maggior soddisfazione a distanza di
qualche mese: figlio e figlia hanno smesso
input a continuare
Si può vivere senza fumo 10% di peso,
+ resistenza nello sport -
Peso è relativo se si ha + energia e forza.
Me sono è fondo veloce
in un'occasione 2 o 3 tiri mai sopportato
letto negativamente del cervello.
un episodio e non + fatto -
Quasi 13 mesi.
profumo alito, vestiti, auto -
Un grosso vantaggio fisico
Il dopo viene da sé: dai tuoi benefici
me più tesoro e ulteriore stimolo
Livio al Corso si è reso conto di essere un
tossicodipendente
Ricordo visivo del mostriciattolo da lasciar
dormire finché può. Quello lì fa la
dipendenza. È una schiavitù.
× Il primo mese le ho tenute, × idea
di sicurezza poi le ho regalate via.
Anche Diego ha un pacchetto lì.
Il terrore di prendersi sante. Idea di non
avere la sigaretta quando incolonnati nel
traffico -
All'inizio 1ª settimana, 3° o 4° giorno -
Andò in cantina, al freddo - Caduta giù una
sigaretta. La prese in mano ... fumata in
cantina ho tolto il filtro, si è detto che
cosa sto facendo e l'ho sbriciolato
Aver superato già i momenti di crisi fisica
Per 30 o 4 gg. thè anziché caffè, poco decine
di gg. cambiare lavare i denti ...
Lui racconta di un taglio netto!
Dopo la diminuzione graduale a poco
che sia una costrizione, un potere ferreo.
Enrico dice che è difficile scalare.
la domenica dopo 4 gg. di lutto di H_2O
è stato difficile ... altro che divieto!!
"Se ho resistito ad una domenica sfigata
così ....!!"
La voglia di smettere c'è.
misura dell'ossigeno nel sangue ... in lo' scorso
dopo un mese di astinenza O_2 aumentato
di molto.
→ fattori metabolici
motivazione di fondo
non è cambiare vita è cambiare meccanismi.
Es. Rituale dell'aperitivo es. sposto -
bevendo tanta H_2O e facendo tante attività
il fisico si pulisce.

Ritualità ma togliendo il fattore fumo
DISSOCIARE dice Livio.

Voglia - bisogno intenzione - senso
fumare con piacere - lo stress portava a
fumare molto di +. Sembrava che desse un
beneficio però in realtà non era così
la cicca dava agitazione e poi una seconda

Se riesci a superare il bisogno fisico e
psicologico quella voglia non c'è +.

L'esempio è importante: "se c'è l'ho
fatta lui...."
Sostanze che si inizia a usare nell'adolescenza
un ricordo ribellioni autonomie scelte
ed entra a far parte della tua vita, è come
rinnegare qualcosa [illegible] che fa parte
del tuo passato. Tu devi eliminare una
una parte della tua vita -
Dai un taglio rinnegando una parte di te
Livio crede che 80% dei fumatori
vorrebbero smettere -
Andar fuori a fumare è un comportamento
ed una discriminazione -
~~[illegible]~~ Il momento della motivazione
ha una data di scadenza ed in quel
momento può ed ora vale la pena rischiare

TUTTI i propri talenti -
Motivazione è come il latte fresco, dopo
un po' di giorni va a male -
Nel gruppo ci si confronta con gli altri
Motivazione va un po' coltivata.

Ivana la sigaretta la odia - ha sempre
subito fumo passivo da suo papà -

La compulsività è un meccanismo
che non gestisci se non ci contrapponi una
SANA motivazione.

Ivan dice che è un grande impegno che
adesso dice non si può prendere.
I comportamenti della lingua sono sempre
compromessi - Rallentamento funzionale
è una sostanza ~~[illegible]~~ tossica che poi il fisico
la richiama. Io sono la libertà di essere
essere autonomo da sostanze macchinette
Dal punto di vista scientifico tutto
l'appeal non c'è - Cimento della
ricerca che alla fine da un rallentamento
ed un invecchiamento precoce -
Teniamo i benefit
consigli di cambiare
stile di vita e alimentazione sì tiepido
rischiati come nelle sabbie mobili
Livio ha anche cambiato sogno

tutti gli elementi per dare la tua
libertà - la nicotina è la madre
di tutte le dipendenze
Sotto questo meccanismo? Si caubre
e non ci si pense +. Orgoglio di non essere
schiavo.
primi giorni 2 l H_2O 6 [illegible]

sigarette / rituale coperta di Linus, ruspone a camminare meglio etc.
tecnico manutentore che giovò a se stesso capacità acquisite senza intermediazione di sigarette. Faccia un attrezzo, si fida di se stesso se perde il lavoro intervengo io manuale. È celé jeeé - Vignettista obbligato a fare il rappresentante non ne assecava una e beveva e fumava si faceva prima di andare a vendere
O cambia lavoro o crede a se stesso e cambiò lavoro.

C'è una dipendenza psicologica rispetto ai modelli come persona.
La maschera: ci riempiamo di rituali perché non ci accettiamo come persone.
Nessuno fa parte di un rituale, maschera accettarsi o pensare che gli altri ci accettino
La sigaretta era uno status da ragazzi una era ... per primo che non credevano a se stessi big modelli imitativi. Il motivo a 4000 mt masticano le foglie di coca. Quando la dipendenza fisica è forte il fisico la chiama. E la volontà no. Rituale ci dà un tono. È difficile togliersi la dipendenza da questo. Puoi scoprire di essere + simpatico etc. senza quella maschera. Vero obiettivo è credere nel cambiamento. La sigaretta etc. sono modi per nascondersi poi diventano parte di te e danno dipendenza. In crisi di astinenza si sta male
Rinascere. Es. "una coppia nuova" battuta della moglie di Ivan. Riscoperta straordinaria è come se vivessimo in uno stereotipo che ci ingabbia
Scoprire dei nuovi interessi, scoprire se stessi capacità rigeneratrice. Darsi un limite, processo che ti ha limitato. Se non si lavora sul cambiamento si torna ai vecchi rituali.
Nei follow up c'è il problema di come rinnovare il sistema e si lavora sulla motivazione e sul

cambiamento
ritmo veglia/sonno e regime alimentare
continuare a bere tanta acqua.
L'organismo deve ritrovare il suo proprio equilibrio

1 Giugno 2016

Pensiero del giorno
SIGARETTA =
ciliegie (Diego) / SOSTITUTO
Francesca che fuma (Laura)
Compagnia (io solitudine)
pause (Ivan)
Cibo (
non saprei

Liberarsi dal valore d'uso che gli ho dato cambiamenti fisici in atto. Sapere come era prima una liberarsi - introdurre delle variabili / novità - Il fumo di per sé è il rituale dei rituali. 30 20 10 modi per interrompere processo che mi dà ansia.
Rompere un po' di schemi - Accettazione di me stesso così come sono,
confronti alla luce di un presente quotidianità e prospettiva.
Erano gli schemi di quel vivere, di quegli anni, cercare delle ragioni nuove.
Ora faccio dell'altro.
Reimpostare la vita. Il problema è il progetto. Liberarsi introducendo variabili. Non rimanere troppo fermi in determinate situazione.

ognuno trova una sua risposta, si può ritrovare e ridefinire, gioco di altra motivazione che col tempo cambiano - la sfida di accettare il cambiamento mai troppo nelle cose stare e mutabili - la salute è un sistema dinamico e ci si ridefinisce (nuovamente!)

Craving -

Paura di soffrire - Ivan:

Prese volte dice il testimone - c'è chi sta senza fumare e poi riprende.

Togliersi il disturbo direttamente

più libertà ed indipendenza.

Spaventare non serve.

Toccare le parti di quella persona per la quali era iniziato a spendersi. La motivazione non è la salute: dipendere da una sostanza dà fastidio - donne lavoro in una comunità con minori ora - non è la sigaretta che mi accende l'intelligenza

Presa una strada quella è, conviene senza ripensamenti senno non ce la si cava +

sistema e a ...

- Ogni giorno diventa sempre meno difficile dice Morese per
osservazione diretta. Bere x eliminare la nicotina
consiglia la psicologa di evitare il caffè
consigliano
Domani thè verde
mi dà confortarlo che mi venga il pensiero che vado a
fumare.
mi raccomando li risentiremo tra 10 min.
max 1 pz di cioccolato fondente
Aumentare il movimento fisico
nel week end

io monossido oggi
2,40
prima sera 6.40

Pulire auto
" casa

fare movimento

sarebbe utile essere a zero mortedì perché si inizia col mantenimento

Lui stava per gratificare volontà
Chi fuma deve avere alleati e complici per
sollevarsi dai sensi di colpa

CONFERIRE UNA SCELTA DI LIBERTÀ | rispetto a
condotte che sono legati ad un condizionamento
e gratificante quel rituale.

Devo creare un po' di anticorpi, di prevenire, motivazioni, cerco di costruirmi con dei presupposti
le 24 ore di fedeltà alle proprie scelte e poi
altre 24
io sono XY alcolista (così mi metto al riparo) ma
ho tot ore di sobrietà

Meccanismo di difesa ma anche di
motivazione. Ce l'ho fatta io valgo qualcosa
è una scelta percorribile a misura di persona.
Rituali 2 o 3 gruppi a settimana, tutte le settimane
esco e faccio una azione buona e giusta, bene
valgo qualcosa. Motivazione e autostima

È un esercizio mentale che è dinamismo di libertà
potere decidere. I rituali sono legati col
un concetto di dipendenza. Mi invento un
rituale e lo condivido. Gruppo crea appartenenza
senso critico, ho un impegno e un conforto

Un po' alla volta si alimenta la propria
autostima poi cambiano prospettive e
cambiamenti che sono intervenuti, la ragione
vera ce la creiamo solo noi. Alcune ragioni sono
strettamente personali. Ma basta una 1 una
poi basta ... 6h e sei fritto. Tutto sta sulla
motivazione che deve essere rinegoziata tutti i
giorni

LUGOBONI

① meglio (Lino, Diego)
peggio Laura
bene. Roberto
motivandomi io
Soddisfatto Enrico

Tutte le mie riflessioni sono modulate dal mio stato d'animo.

⇒ MOTIVAZIONE / MOTIVATION,

Contagio positivo / scelta di cambiamento
Oltre all'H_2O bene la Teste

⇒ AUTOSTIMA pensando ad un obiettivo e un carico, porto molto + attrezzato ed i miei anticorpi attivati
al contrario / cercheranno + facilmente forme compensative.

la nicotina deprime fortemente
Carica prima e ti deprime poi
la dopamina

circuito delle ricompense ☺☺
e ti toglie per quello è un circuito che va ricaricato
fumo toglie anche in termini di difese immunitarie.

Obiettivo principe è mai più una ~~[illegible]~~
[illegible] ci accompagnano
non tolgo il rituale ma lo cambio ([illegible] [illegible]) Diego [illegible] ansia ed evita le tentazioni - la sigaretta non si merita la nostra gratificazione. Con l'amico mi trovo e imparerò a condividere qualcosa d'altro.

Il mese serve rielaborare "il lutto" le prime cose, il primo atteggiamento provocatorio -
Pate di martedì è un pensiero adulto regola delle 24 ore

PRIVAZIONE (aspetto legato a..., cose che non piacciano molto all'uomo Manuele lo fa coincidere con il lutto -
Quello di tornare una volta stati bene si vede a fare il tiro è una cosa a cui neanche si deve pensare.
→ Si decolla ma poi bisogna stare in quota -

Decollo fortemente sostenuto da una motivazione, poi il problema è restare in vetta. Nelle 24h è una cosa fattibile, qui 24h ricarico le mie motivazione - questo mio viaggio di 24 ore deve durare all'oo
Non si può pensare che possa esistere il fumo controllato
∃ una quota che non ha ancora sviluppato dipendenza. Sostanze psicoattive modificano e alla fine mi trovo con un'altra macchina.
∃ aspetto fisiologico ∃ aspetto metabolico, patrimonio contraddito

questa è una dotazione di partenza
Prima o poi il fumo presenta il conto differenza tra uso e/ABUSO - Tollerante, differente tra l'uno e l'altro non è all'infinito.
Enfisema per un fumatore è cosa certa
∃ invecchiamento precoce di alcune funzioni col fumo. Compromissione a livello del sistema nervoso - RALLENTAMENTO FUNZIONALE dall'effetto che ha la nicotina da 2 sostanze in assoluto che creano problemi alla gestione delle emozioni sono fumo e alcol problemi di insicurezza vanno in ansia difficoltà di gestione, effetto di tanti anni - Persone che hanno dato un valore d'uso alto alla sigaretta. Sono cose che si manipolano e danno sicurezza ma hanno sostituito le coperte vecchie. Es. Tavrina non ci sono sintomi subito, ma corrodono e mangiano il rivestimento del sistema, il sistema si sclerotizza e cambia la struttura dell'encefalo dell'alcolista, il sistema peggiora a livello anatomico, sono processi molto lunghi -
Il fumatore tendenzialmente ha umore basso quella sigaretta è indice di ulteriore deterioramento - Certo che è una privazione ma è come prendere un Aulin per il mal di denti ... il dente non guarisce e non si affronta il problema.
Si può pensare attraverso una crisi di passaggio ma una volta superato si trova una dimensione -

possibilità straordinarie, che cambiando stile di vita ci si possono dare dei nuovi obiettivi.

Diego: i miei primi 60 anni ho fumato e per i prox non fumo.

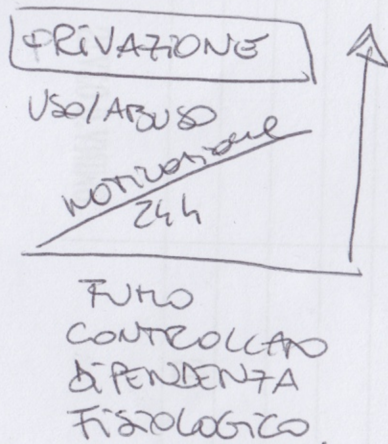
la motivazione è la ragione d'essere che mi fa fare le cose, sto anche male ma alla fine otterrò il risultato

Sono piuttosto perfettino idealista ho 5000 giorni di sobrietà

Topino tossicodipendente è sobrio.

non devi più metterci bocca,

È soggettivo ognuno si conserva una parte sua



motivazione alta ma nelle 24 ore e deve irrobustirsi

FATICHE ma anche scelte, sarebbe bello che queste cose diventassero anche una dote

L'Autobiografia come cura di sé

Lucio Demetrio

pezzi di storia personale

Congratulazioni

sei diventato un

ex-fumatore



Insieme per smettere di fumare



SUGGERIMENTI PRATICI